

# PRÉPARATION À LA MATERNITÉ ET À LA PATERNITÉ AVEC LA SOPHROLOGIE

Élisabeth Raoul

## *PRÉSENTATION DE LA SOPHROLOGIE APPLIQUÉE À LA MATERNITÉ*

### **À l'aube de la grossesse**

Les premières lueurs de la maternité éclairent un monde jusque-là invisible, en dévoilant à la femme cette force prodigieuse mobilisée par la vie.

À l'aube de la grossesse, la future mère se trouve lancée dans un cheminement à travers la plus grande expérience humaine de connaissance et de compréhension de soi, de l'autre et de l'autre en soi.

La maternité réunit une exceptionnelle découverte corporelle, une circulation psychique inhabituelle et une maturation spirituelle.

L'arrivée d'un enfant a toujours constitué une étape initiatique transformant la femme en mère et l'homme en père. Ces quelques mois constituent un enseignement durant lesquels ils vont accomplir une incontestable évolution.

L'émerveillement est toujours présent lorsqu'il s'agit de la création d'une vie humaine unique, de son développement toujours mystérieux. Encore minuscule, même si la grossesse n'atteint pas son terme, l'enfant est un éveilleur de conscience.

Quels sont les parents qui ne sont pas désireux d'accompagner leur bébé dans ce passage du monde intérieur aquatique, feutré et

obscur pour découvrir le monde extérieur habité par le souffle et la lumière ?

## **La préparation à l'accouchement**

La préparation à l'accouchement est apparue en France dans les années 1950.

À la suite d'un voyage en URSS où il avait pu observer les obstétriciens russes qui, reprenant les travaux de Pavlov, déconditionnaient les femmes de la fatalité de la douleur d'accouchement pour les reconditionner sur la respiration, le docteur Ferdinand Lamaze a mis en place des cours qu'il a appelé « accouchement sans douleur ». Grande première à l'époque, le futur père était invité à participer à la naissance.

Sans aucun doute, à ses débuts la méthode a eu de bons résultats mais après « mai 1968 » les femmes ont vécu ce terme de « sans douleur » comme une tromperie.

Dans les années 1970, la méthode s'est transformée en « incompréhensible » PPO (Psycho Prophylaxie Obstétricale). Heureusement quelques sages-femmes eurent le bon goût de la nommer « accouchement sans crainte ». Actuellement on a coutume de l'appeler plus simplement « préparation classique à l'accouchement ».

D'autres médecins ont largement contribué à changer la naissance, en particulier Michel Odent qui a proposé de faire confiance à la femme pour la laisser trouver les positions qui la soulagent, accompagnée de son conjoint, avec les effets relaxant de l'eau si besoin et des positions d'expulsion différentes de celles sur le dos imposées dans les maternités, en fait des positions ancestrales.

Frédéric Leboyer a également prôné un véritable accueil, très doux et respectueux de l'enfant puisque la coutume était de suspendre le nouveau-né par les pieds (très certainement afin de favoriser un afflux de sang vers le cerveau pour optimiser son oxygénation) et il a mis l'accent sur le caractère sacré de l'accouchement.

En 1980, ayant carte blanche de mon chef de service, le docteur Michel Chartier, gynécologue obstétricien qui avait compris l'intérêt d'une action positive sur la conscience, j'ai pu mettre en place une préparation sophrologique à la maternité et paternité à l'Hôpital

Notre Dame de Bon Secours à Paris 14<sup>e</sup> et quelques années plus tard une préparation par le yoga.

Actuellement en France, les patientes peuvent choisir leur méthode de préparation à la naissance (classique, sophrologie, yoga, piscine, chant prénatal, haptonomie...) au détour de « l'entretien individuel du 4<sup>e</sup> mois de grossesse » effectué par une sage-femme qui écoute, conseille et oriente si besoin. Cet entretien individuel permet de repérer et prévenir les difficultés qui pourraient être source de difficultés relationnelles avec le futur enfant ; son but est de préparer l'accueil de l'enfant à travers ce qu'on nomme : le « *projet de naissance* » qu'élaborent les futurs parents.

Les séances de préparation avec une sage-femme sont au nombre de huit (en incluant l'entretien individuel) ; remboursées par la sécurité sociale à 100 %, elles se déroulent soit au sein des maternités ou cliniques d'accouchement soit dans le cabinet d'une sage-femme libérale.

La plupart du temps ces séances de préparation comprennent des explications simples sur les différents examens et consultations, l'accouchement, l'accompagnement du conjoint, l'allaitement, les suites de couches...

Ces informations sont souvent abordées sous forme de dialogue avec les mères, primipares et multipares mélangées. La durée varie en fonction du nombre de patientes : plus ou moins quarante-cinq minutes à une heure quinze lorsqu'il y a une à trois patientes, environ 2 heures pour 8 à 10, parfois 12 patientes. J'ai animé pendant vingt-six ans des groupes de 18 à 20 patientes qui duraient jusqu'à 3 heures avec une pause boisson et vidange vésicale... préparant environ 10 000 patientes pendant vingt-six ans.

Pour ce chapitre « *spécial parentalité sophrologique* », quatre pratiques vous sont présentées ainsi que quelques thèmes fondamentaux à aborder lors d'une préparation à la naissance.

En ce qui concerne les pratiques : la première est exclusivement sophrologique, la deuxième fait travailler la respiration, le périnée et les organes des sens dans la conscience sophronique, la troisième correspond à du yoga ou de la gymnastique douce toujours dans cet état de concentration intérieure et la quatrième s'axe sur la posture « zen ».